

# ପଦ୍ମା ଯୋଗ୍ୟା

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଶ୍ରୀ

ସଂଗୀତ ଶ୍ରୀ

**MANIPUR UNIVERSITY LIBRARY  
CANCHIPUR, IMPHAL-3**

Acc. No. 18196

Author Jogen Edzji

Title Angang Yokpa

Due Date	Membership Number	Date Received
<u>21</u>	<u>34/PL</u>	<u>18/32</u>

18196  
Jogen Edzji  
Angang Yokpa  
21 JUN

# অণ্ডাং য়োকগা

মোহনসিংহ সিংহ

আবুৰ্কেদ শাস্ত্রি, নেচর পেড ।

অহমগুৰা কোংবা

১৯৬৭ ইং

কোংজবা :—

শ্রীতেলেম চিত্তরঞ্জন সিংহ

কংকম :—

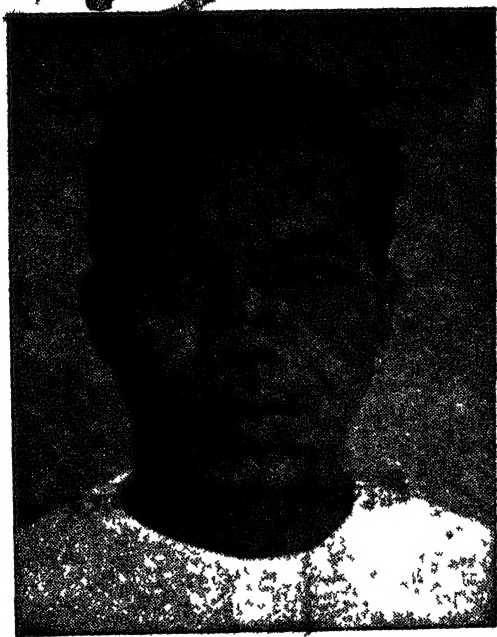
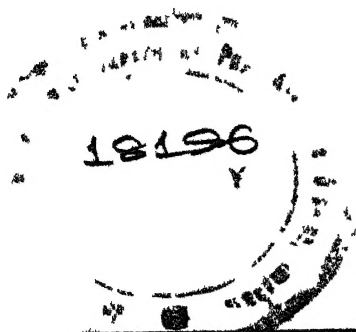
তঃ কেঃ ষ্টোর

পাণ্ডনা রোড, ইম্ফাল ।

---

নক্ষম :—মনিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ—ইম্ফাল ।

---



শ্যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

## স্বাস্থ্যোদ্দেশ্য

অত্যাং মর্তো কররা রোকদগে হারবা মরমদগী তমখিরবা  
 জায়না করানা নাহুনা শিখিবা শিখানবা ওবা নন্তে । অত্যাং  
 রোকপা হৈতবী মমানা মচাগী মেরবা ওইবা মরমনি । পিজ  
 পিথক অমসুং কমা খেবা, নারকলগা করমনা সেবা ভোগদগে  
 অমদি মাইবা ভাঙুরগী মতেং লৌদনা করমনা জায়রেংগদগে  
 হারবগী মরমদা অকাওবা ভাঙুর অমসুং পণ্ডিতশিংগী মত  
 লোকহনা ইজরি । খজিল্লুরবদি অঙকপনি । বন্দা লৈবা বা  
 উচেকনা রোকপা চারোস্তি করিমতা শোরদে হারবা রাই ।  
 অহুব জ্ঞান লৈবা মীওইবনা চোকশিরা যোক্রিবা অতাংনা নারি  
 মেকলিবা মরমদি—মমা মপাগী শেরারিবা রাখলদগীনি । অরান-  
 বনিং অহু খরদা ওইরবসু চুমখোকপা রাগত্য়া খজহনা লাইরিক  
 মচা অসি ইজবনি । অরান অশোই রাওরবসু তাকপিহনা  
 চুমখোকপিগুনি নিংকৈ । ইতি—

লাইরিক লেংবা ।

## অনিষ্টবা ধ্বংস

ইংশোক ১৯৫১ দা তৌখিবা “গান্ধী মেলাদা” ন্যাচর কিওরগী লাইরিকশিংদগী থোইনা হেমা পান্নখিবদগী “অঙাং য়োকপা” কোবা লাইরিক মচা অসি য়োনবা ওকখিদে অমন্তুং লৈহৌব, কংহৌদবা কাংবুনা নিংবা কায়হৌই। মরম অহুনা লাইরিক মচা অসি অমুক হমা নমজবনি। লায়না কয়গী লাইওং অমন্তুং লায়য়েংসু হাপচনজরে। ময়ামগী উৎসাহদগী মতুংদা অসিদগী হেমা চাওনা ওখা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌজরি। ইতি।

লাইরিক লেংবা

---

## অহমন্তুবা ধ্বংস

লৈখিজবা ঐগী ইনাও ৬/যোগেন্দ্রজিৎকী “অঙাং য়োকপা” হায়বা লাইরিক মচা অসি থুইনা পান্নখিবদগী ওঃ কেঃ হৌই তৌয়না হংলবা অমন্তুং মতু য়ান্না কায়বা কংই হায়না ময়ামগী ওকখিবদগী অমুক হমা ছাপা তৌজবনি। ছাপাগী মমল চৌগী মমল হেনগৎলকপা মরমনা হায়গী ময়ামদগী শিকি অমন্তুং হেনগৎচবগী ময়ামগী ওকখিবদগী নিংজৈ।

আবীর সিংহ

---

কচবা

ক্রীমতী তোষীমচা দেবী তেলেম ওংবৌগী  
মথুতা :- কচবা ।

---

ইমা—খা তরা নাওপুরুকপদা  
পুল্লিং হকচাং রাখিবী  
অরাম মৈচাক খাংবদা  
কল্পগী খোঙেল তাবদা  
নখাদা কোন্দুনা খেমখিবা  
অমৃত খোমলাং ইনখিবা  
ইমা ! নংগী লক্ষ্মনদি  
লোইরোই পুনশি শিমনা ।  
নারক য়েকলকপা মতমদা  
খরাই রাখিবা মরমনা  
অহিং মিলেং খাংখিবা ।  
লোশিং খাওমৈ খাল্লিটৈ  
পাঅল লৈজিটৈ মতমদা  
নচাগী নিঙাইনা ওংখিবা  
হে—ইমা অপোকপী  
লৌবীহু নচাগী খুদোলপোং ।

মচা—

৮ঘোগেন্দ্রজিৎ সিংহ ।

তাং ২২ । ৯ । ৪৭ ইং ।

# হিরণ্য লামাই

অঙাং করমা য়োকনি	—	—	—	১
নোংমী শিককদবা চাং অমহুং মতম	—	—	—	৬
কমা খেয়া	—	—	—	৮
তুয়া মতম	—	—	—	৯
শাজেল	—	—	—	১০
চাওখৎলকপগী মঙং	—	—	—	১১
মমানা খঙদবা রাঙিবা হকচাংগী মঙং	—	—	—	১১
খম্বোমিটার য়েংবা	—	—	—	১১
স্বর অমহুং মিহল	—	—	—	১২
লায়না	—	—	—	১৩
ভো পোখা	—	—	—	১৫
ময়া হোবা মতম	—	—	—	১৬
য়াং চিংবা	—	—	—	১৬
ময়ুং চিংপা	—	—	—	১৮
খী	—	—	—	১৮
য়ুং	—	—	—	১৯
মবুক খিনবা	—	—	—	১৯
খোং হাখা	—	—	—	২০
ঈতোল	—	—	—	২১
লাইহো নজগা লাইয়োকপা	—	—	—	২২
লাইখোকপা	—	—	—	২৩
তীল	—	—	—	২৪
হিদাক ওইনা শিজিন্নবদা	—	—	—	২৬
লোক	—	—	—	২৬
খোম থল্লিবা অঙাংনা নারিঙেদা	}	—	—	২৮
মম্বাগী চ্যেকশিনগদবা				
লম্বচং খেয়া	—	—	—	২৯
অঙাং লোবা	—	—	—	৩১
ওবা, উনখাগী, মিৎকা, নাকোংগী, খোশনোবীগী খংগদবা ৩৫—৩৭				



## অঙাং করম্মা য়োক্কনি ?

মচাব্ মতোঁ করম্ ভোনা য়োক্কদগে হ'য়বসি য়ুথাল  
লোনগী মরু ওইবা থোদাং অম'নি। হকচাং কায়াং ইন্দ্রি  
পুয়'ক্ তনো নোরিবা অঙাংব্ অপেংপা লৈখোমগুম, অশাবা  
য়োৎকুম শেমনিংবা মণ্ড'দা শেমগংপা য়াবা মতমনি। তিনজেল  
লাইচেন্দনা মশা মউ ফবা অঙাং অমা ওইনবতা নত্তনা পুকচেল,  
থোইজেল, লমচং মরিল পুয়'ক্ চ্যেকশনবগা লোয়ননা মমা  
মপানা শেমহোজবদি তুংগী আশা পুয়'ক্ কায়'ছনা তো'কপা  
কো'জাইনি। অঙাং য়োকপগী তা'রদি মপাদগী মমানা মরু  
ওইনা চ্যেকশনফম থোকট। মরম অছনা মমা খুদিংমক্কা  
খংদবা য়াজব। মব্রম খরদং শমপ'না ইজরি। নারক য়েক-  
লকপা মতমদা তুংশিরবা মচা মন্তুব্ মাইবগী মতেং য়াওদনা  
করম্মা লাইয়েংদগে হায়বগী মরমদা পৃথিবীগী কাওরবা ডাক্কর  
অমশুং ত্রাচর পেথশিংগী মত্ত লো'ছনা লাইয়েংগী রাস্ত হাপচরি।  
য়ান্না মুয়া রাখল ভোবিরগা লাইয়েংশিং অসি নিংখিনা পাবিছনা  
শিজিন্নবিরবদি তমথিরবা লায়না কয়া কোকহনবা ওমগনি  
হাইনা আশা তোঁজৈ।

য়ান্না মন্তা, হুংশিং হুংশা চংদবা, য়াম্‌মৈগী মৈথু থুবা  
ইয়ুংদা পোকপদা ডাইরিবা অঙাংবু থুংসি য়ান্না লান্থুবা  
হিরম অমনি। অঙলদগী অঙাংনা হেয়া অশেংবা হুংশিং  
হুংশা দরকারনি। মরম অতুনা চাবোকপেনা লৈগদবা রাংগোল  
শংদি মিহৎখোং নিংখিনা ফাংপা, হুংশিং হুংশা নিংখিনা  
ফংগদবা, লৈমায় কংবা মফমদা ওইগদবনি। অযুক ওউনবগী  
অমেংবা হুংশাদা অঙাংগী মংগৈদগী হোনা মথ মথং নাক-য়েং  
নংগল কোক্তি য়ৈহল্লনা য়াহল্লবদি হকচাংদা লৈগা হাঙগী  
শরুক অতু শৌদোকতুনা হুংগিকী মৈশাদা যাওবা আলটা  
ভাইলেট কোবা মঙালনা য়ৈরগা ভিটামিন ডি কোব মচাক  
অতু মরাং কাইনা ফংবা মরমনা শরু শয়াং য়ান্না ফবা কুচু  
কুমেং ফজবা অঙাং অমা ওইগনি। অশেংবা হুংম থাও  
অমদি কোডলিভার ওইল তৈবিহুনা অহুয়া হুংশা য়াইবরবদি  
নোই পেন্দবা মশা শোকপা অঙাং কম। য়ান্না থুনা মশা  
ফগৎলি।

লুথু শাবা ঈশিংনা য়ান্না থুনা পরপ পরপ ভোতুনা  
নোংমদা য়ামত্ৰবদা ২ রক্তদি ইরুতখোকপগদবনি। মরমদি  
হকচাংগী তুখোং ফুল্লবদি অঙাংগী ইন্দ্রি কায়াং পুয়মক নিংখিনা  
মথো ভোবা ওমদতুনা হকচাং চাওখৎলকপদা য়ান্না থিল্লি  
অমহুং লায়না কয়ংস্থ নারকপা য়াই।

অঙাংগী লায়না অয়াংগী হোরকফমদি শেরাম্ননা পিজ  
পিথকপিবদগীনি। মরম অতুনা পিজ পিথকী মরমদা য়ান্না

চোকশনগদবনি। হেক কল্পগ মরম ইথি থিদনা খোম হেক  
 ইনশনবসি চাউরবা দোয অবনি। অঙাংগী পিকলবা চাকথাও  
 অমদি চাৰা তুমনবা ইল্লি পুন্নমক মপাঙ্গল শোল্লিকো হায়বসি  
 থক কাউরোউদবনি। গৰ্ভদা লৈরিউদগী হোনা মমাগী হকচাং  
 চাছনা চাউরঙই হায়বগী মরনা মচাবু—ম = মমা ; চা = চারকপা  
 হাইছনা মমা কোরিবনি। মমাগী খোমনা মচাগী অশেংবা  
 মহোশা লাইরেছোনা পিবা চিঞ্জাকনি। অছবু চাৰা তুম্বা  
 ওমদনবা পংপি পিথকলবদি মরাল লৈজদবা অঙাংবু মমানা  
 নাহনবনি হায়বদা হায়মনবা খোকলোই। মমাগী খোম ইনবিবা  
 মতমদি নোংমগী পুং ৬/৬ কান্ননা ৩ লক অমশুং কনা কনাগুস্থা  
 ডাক্তরশিংগী পুং ৪/৪ কান্ননা ৪ রক পিথকদবনি হায়নৈ। হেক  
 পোকপদা গাইরিবা অঙাংদদি পুং ১০ ফাওবা খোম পিথকপা  
 কত্তে। ( Sure Son & Healthy one page 46 ) অহিদি  
 খোম করিমত্তা পিথকতবনা কৈ। খোমগী মত্ততা ঈশিং পিথক-  
 পনা অঙাংগী হজম শক্তি কলহল্লি। খোম খোক্তবী অমশুং  
 য়ান্না লিকপী মমা ওইরবদি য়ান্না চোকশনা অরানবা চিঞ্জাক  
 চুমখোক্তুনো লায়য়েংগদবা ওই। খোমনোবী জুপীবু ও অযাইবা,  
 ওয় অরোবা থরগা চংগতা পিজ্জনা থম্বসি য়ান্না ললবা  
 চিঞ্জাকনি। মনামশিং, শঙ্গোম, কমলা, চম্প্রা, কিছোমনচিংবা  
 হৈরা মরাং কায়না পিজ্জগদবনি। ( অকুপ্পা চিঞ্জাকী রাদি ঐনা  
 ইজবা চিঞ্জাক্তা পাবিযু ) মমাগী খোম খোক্তপা মশা কবী  
 খোমনোবী অমগী খোম চাং নাইনা পিথকপা খুইদগী হেয়া  
 ফবা উপাইনি।

মতুমক য়ান্না জুগোং চাদ্রবদি শজোম নত্রগা হামেং  
 মথোমগা ইশিংগী শরুক অনি ওইহল্লগা খোহি খরদং য়ানতুনা  
 নোংমদা পুং ৩/৩ কান্ননা চয়োল অনি কাওবা পিথকপা য়াই।  
 মতম কুইনা তিনদা হাপুনা য়োল্লবা কোনডেন্স মিক্ক অমদি  
 অতৈ মীরৈবাকী ললোল পোং ওইবা অচা পোংপু অঙাংদা  
 কৈদৌঙৈদন্তু পিথকপা চুমদে। মরমদি মথোই পুম্মক অদো  
 শেন্দোং পাংবা মীনা য়োনবা অমদি পুম্মলবা পোংনি হায়বস  
 থক কাউরোইদবনি। অদুগুয়া খুৎশেমগী শজোমদা এসিড  
 হেন্না য়াওবদা নত্তনা টিনদগী পোকপা হু অমসু য়াওগল্লি।  
 করিগুয়া মতমদা অঙাংনা খোম অফুয়া হেক হেক হেন্নোকই।  
 মদু কোরুবা উপায়দি শজোম পিথকপা অঙাং ওইরগা শজোম  
 অহু ভোরগা মপাল কাবা লোথোকদবনি। অমসুং বালি চামস  
 অমরোম ঈশিং ছটাক অমারোমদা য়াল্লগা শজোমদা য়ানতুনা  
 পিথকপা কাল্লগনি। পিজ পিথকপা মতমদা অঙাংনা থকনিং-  
 দ্রবদা থক নম হাহুনা ইনশল্লোইদবনি। অনাবী মমানা হিদাক  
 লাংথক চাবী অমা ওইরবদি কৈদৌঙৈদন্তু অঙাং অহুদা খোম  
 ইল্লোইদবনি। মরমদি মমাগী খোমদা হিদাকী মহু য়াওই  
 হায়বসি কাউরোইদবনি।

মাংবা য়ৈথৎকনবী মমাগী খোম মচানা থকলগা মচাগী  
 মশা য়ান্না শেংদে। মরম অহুনা মমাসু মাংবা লিকলবদি  
 নিংখিনা মাংথোকপা য়াননবা উপাই অমা তোগদবনি। অলিভ

ওইল (চারফলগী থাও) চাক চারমদাই অমমং তুমলমদাইদা  
চামচ অমমমদং লেক্সনা চাৰা য়ান্না কাল্লগনি। ঐৎন চৈনছনা  
পুন্নিং য়ান্না মুংঙাইত্রিঙে-চিন্তা য়ান্না তৌরিঙেদা অঙাংদা  
থক থোম ইনবিবা কত্তে। মরমদি চিন্তা তৌরিঙেদা মমাগী  
ই অরু ছ কারিবনি।

---

নোংমগী পিৎগদবা চাং  
অমসুং মত্তম ।  
—(০):—

অঙাংগী চহি মুমিৎ	শক্কেম আউল	ঈশিং আউল	খোহি নত্রগ মিল্ল নুগার	তৈ—মহি কমলা নত্রগ চম্পা
২-৬	২২-৩		১	
৭-১০	৩২-৪	৭২		
১১-১৫	৪২-৫	১০	২২	২ চা ১৮ মতা
১৬-৩০	৬	১২	৪	২দগী ১ কা-
খা ১	৬-৭	১৫		ওবা
“ ২	২-১০	১২	৫	১
“ ৩ ৫	১২-১৪	১৪	৬	২
কাওবা		১৫	৭	৩-৪
			৮	২ চামচ
৬-৭	১৮-২২	১০-১২		অচৌবা
৮	২৪-২৬	৭-৮	৮	২২
৯	২৮	৭-৮	৮	৩-৪
১০	৩০	৫-৬	৮	৩-৪
১১-১২	৩২		৮	৩-৪

নোংমদা ঠরক পিৎগদবা চাংনি । মনিপূরগী অঙাংদি মরা  
হৌবা হৌরক্তবা নুপানা খা ৭ নুপীনা খা ৫৬ তা চণ্ডমনি ।

মহোশাগী নিয়ম মুন্না খল্লুরবদি শায়বা ওয়বা ময়া হোরব্বা  
মতম চম্ভমবীগদবনি।

চহি ১ দগী থা ১৮ হায়বদি চহি অমগা থা ৬ ফাওবদী  
মজ্জনা অঙাংগী চারা অহানবা হায়বদি অমুকী চারা বানবদি  
মবাগী ধোম নত্রগা শক্কামনা মবুক থরা পিথকপনা থুইদগী  
হেয়া কবা দিগ্গ কনি হায়না চিঞ্জাকী মরমদা মুন্না খলবা  
পশ্চিভাংনা লেপটৈন। ধনবা চরানা শক্কামনা কমলা নত্রগা  
চম্ভা। কিছোম মহি লকোইনচিংবা হৈগা পিজবা। ধোমগক-  
লাই চুবা, ময়াং কংবা অঙাংদা লোক চেন্দ্রবদি লকোই  
অমশুং কমলা পিজরবদি অঙাংগী মখা থুনা নোরথংলি।  
অহম শুবা চারানা শক্কাম ভাস্তা পিথকপা। চহি অবি  
শুদ্রিবা অঙাংদি চনাংগী শক্ক অসি নিংখিনা তুয়া ভমদে;  
মরম অহনা য়ায়া মুন্না ভোদ্রিবা শক্কাম নত্রগা লিকলিদা  
হাপলগা ঙ্গিখিং অশাবদা লুপ্তুনা শাহলগা পিথকপনা থুনা  
তুয়া হেল্লি। ময় হোরবা, চহি ২ হেল্লবা মতমলা বাজি  
চৌবননচিংবা থুনা তুমগদবা রেংছনা মথং মথং পিজরকদবনি।  
চানচিংবা ময়াই কাবা পোং থক পিজরোইদবনি।

কপ্পা থেংহা ।

—:(০):—

মমানা অঙাংগী কপ্পগী মরোল মুন্না থিগদবনি । করি মরমগী কপলিবনো হায়ৎছ থিরগা কপ্পা থেংহীগদবনি । মরম ইথি থিদনা ধোম হেক ইনশিনবা হোনদে । কপ্পগী মরোল খংনবগীদমক মখাদা মরম খরা ইজ্জরি ।

১ । কিবম কিছপ অমত্তদা কুইনা হিগুনা লৈরবদি মুংঙাই-  
রক্তদুনা কপলকই । মাছু ওইরবদি মুংঙাইগদবা মওং অমা  
য়েংদুনা শেংহীগদবনি ।

২ । ফি থানা কুপশিনবিছনা থমলগা লুমথরক্তুনসু কপ্পা ।

৩ । মথি ময়ং চিগোক্তুনা মুংঙাইত্রগসু কপ্পা । থুনমক  
ইরুজথোকপিছনা মফি মরোল অনোবা নিংখা হোংবিগদবনি ।

৪ । চাবা থকপা তুমত্রগা মবুক মুংঙাইত্রগা মথোং মপুং  
কাংছুনা কপ্পা । খোইদোগী য়েত্তগী হোনা মথকলোমদা অসুম  
শুবিরগা ওইরোমদা নাসুবিরগা কপ্পা কৈ । অহম ভৌরবদি  
ঈশিং অশাবদা চম্পা নত্রগা কমলা মহি খরা য়াল্লগা মরক  
মরক্তা পিথকলবদি মুংশিং থুনা তুমই ।

৫ । মুংশিং মুংখা য়াল্লা য়ৈরগসু কপ্পা ,

৬ । মবুক লামলকপা মতমদসু কপ্পা ।

নোংমগী ঠরক পিজংগী মত্তমদা কপ্পা ওইরবদি মপুংফানা  
অঙাং অদুবু কপহনবা কাট্টৈ । মরমদি :— অঙাংনা মথোং



মথুং কাউচুনা কপ্পা মতম্ম অসিদা থবোদ্বীগী শাজেল ওই  
বনা চাবা তুম্বগী শক্তি য়ায়া হেনগৎলি । মশা কবা  
অঙাংদি মথুং মশা য়ায়া লেংই । য়ায়া লেং ওংপা অচুনা  
মথোয়গী অকবা শাজেল অমনি । অমরোমদা ইতুক কুকথনা  
লৈবা অঙাং অহু মশা শোক্‌বনি হায়না লোগদবনি ।

## তুম্বা মতম্ম

মশা য়ায়া শেংলিবা অঙাংদি নোংমদা পুং ২১ রোমদি  
তুমই । ওমবমথে অযুক্তা শুমচুনা তুমহললোইদবনি । অমুক  
মুংখিলদা তুমহনবগী শরুত্‌তা অহিং মতম্ম শাংনা তুমহবনা  
মশা ১মুং লৈমিন্নরিবা ইমুং মম্বুংগী কাওবা তুম্বা কাইহন্দে  
মরম্ম অনিমক্তা কারৈ ।

### অঙাংনা তুম্বা য়াবা মতম্ম

লোকপদা	ঙাইরিবা	গড়দা	পুং	২১ - ২২	কাওবা
থা	৩	”		১৯	”
থা	৬	”		১৬	”
চহি	১	৫	”	১৪	”
	৫	৭	”	১২	”
	৭	১০	”	১০	”

অঙাংনা মুঙাইনা তুমজরিঙৈদা কৈমৌঙৈদম্ব তুম্বা

হৌদোকপিরৌইদবনি। মহোশা লাইরেমবীনা তুমলিঙে মতম  
অসিদদি ইন্দ্রি পুস্মক'কী অরানবা চুমখোকতুনা হকচাং  
শেমগং শাগৎনবা কননা হোংনবা মতমনি।

## শাজেল

—:০:—

মথরাই জুংগাইনা শান্নহুনা 'লৈরিঙেনা মমানা মচাবু শাজেল  
কয়ামুক ভৌহনবিছনা হকচাংগী ইন্দ্রি কায়াং কয়া কগৎহনব  
য়াই। মপাশ্বোম অনি অহু পায়বিছনা হায়দোক হাইজেল  
শান্নবিগা থবোদ্বীগী ১হুং ফিরাকী অফবা শাজেনা অমা  
ওই। মখোং নামা নামা পায়ছনা অমুক থুশচনবিবা অমুক  
তিংখোকপিবনা চাকখাও ১হুং থিবোং থিরিনগী অফবা শা  
জেল অমনি। চংপা 'থর থর হৈরকপা মতমদা ময়াংলেন  
চুমনা কিবম চানা মখোং থাংবা' তদ্বীগদবনি। উপপা হৈরকপা  
ইরৌইবগুম শান্নরকলিবা অঁদুহু অঙাংগী করবা শাজেল  
অমনি। পোং পায়শনবা ১হুং চিংছনা শান্নরিবা পুমনমক  
অহু মহোশা লাইরেমবীনা অঙাংগী শাজেল ভৌবা মতম য়ৌরে  
তাক্লদবন।

## চাওখৎলকগণী মণ্ড

—১৭৫—

মধ্য . করবা অভ্যাসি থা ১৮।২৪গী কাওবগী ,মজুংদা লয়ই  
লেফু (Fontanelle) মেনবা লোই । থা ৩ দগী থা ৪ কাও-  
বগী ,মজুংদা মজুক পুবা ,জয়ই । থা ৬ দগী ৭ কাওবা ময়া  
হোবা হোরকই । থা ৯ দগী ১২ কাওবগী মজুংদা কয়া উম-  
লকই । চংপা হৈরকপনা থা ১২।২৮ কাওবগী মজুংদা ১মং ওংবা  
লকপ হৈরকপা চ'হি অনিগী মজুংদা— ।

## ময়ানা খংদবা যাদুবা হকচাঙগী মণ্ড

মৈশা—মহোশানা লৈকম খোকপা হকচাঙগী ইনিলদি  
ডিগ্রী ৯৯°৮' ফারমাছিটনি । পোকপগী মজুংদদি ডিগ্রী ৯৯°  
ফারমাছিটতা হুখি । অসিদগী হেনা হুখিবস্তু রাঙই । হেনা  
হুখবদি ইশিং লুমবু শাবনা হিগা যৈবরা বজগা ইকুজ-  
খোকপিরবা থুনা ভৌবিছনা লুমনা থমবীপদবনি ।

থের্মোমিটার য়েংবা :— হকচাঙগী মৈশা য়েংবগীদমক  
“থের্মোমিটার” কোবা যন্ত্র অসি শিজিরবা ময়া থুদিংমক হৈকম  
খোকই । সনান্দিদাক তুংছনা লৈরিবা অদোমদা লুকখরপা

ধন্যোমিটারগী মতোলা খুৎনা কল্পা পাইছনা কং কং কহুগদবতি  
 মতুনা মথোং ডিগ্রী খারিবা অদুগী মখাদা পুন্নপ তুংছনা লৈব  
 কাওবা কহুগা শেগ্রাকপু ফীনা তৈথোক্তুনা মিনিট ২ কাওবা  
 চপ্তুনা থমলগা ডিগ্রীসী চপ চাবা থংবা ওমই। কহিগুদ্বা শে-  
 গ্রাক্তা য়েংবা পুদোং চাজবদি লৈ-খাদা মিনিট মখাই অমা নত্রগ  
 অমাংথোংদা বিংজিলগা য়েংবা রাই। মতুনা য়েংবা ভারবদি  
 শেগ্রাক্তা য়েংবদগী ডিগ্রী অমা হুৎনা পাগদবনি। পুং ১।২ নী  
 মতুদা ধন্যোমিটার অমুক হুৎা হুৎা য়েংগদবনি। য়ে বা লোই-  
 রগা ঈশিং অয়িংবদা শাবন সোডানা নিংখিা চামথোকদবনি।  
 ডিগ্রী খুদিংমক্তা কা ৫।৫ থোক্তা খাইছনা লৈই অখাংবা অমমম  
 চিংছনা লৈ। কা অমমমদা পোটেন্ট ২।২ লোগদবনি। তেই  
 য়েকপা মকম 97.6 F হায়বতু মহোলাগী লৈকম থোকপা মৈশা  
 নি। মতুদগী হেনগৎলকবদি ডিগ্রী কাথৎলে হায়না থংগদবনি।  
 ইংথরবদা ১৬ শারবদা ১০৬ ১০৭ দগী হেন্দে।

স্বর অমসুং মিহল—মিনিট অমগী মতুদা পোকপদা  
 জাইরিবা অঙাংদি ৩০ দগী ৬০ কাওবা হোল্লি অদুগা  
 খুদাং মিহননা ১৩৭ কাওবা, থা ২ কাওবা ছল্লি। থা ৩ দগী  
 থা ৬ কাওবগী মতুদা ১২৮ থা ৭ তগী ১২ কাওবদা ১২০।  
 চহি ২ দগী ৫ কাওবদা মিনিট অমদা ১০০ গড়দা হুনগদবনি।  
 মিহননা ৪ রক নত্রগা ৫ রক হনবা মতমদা শোরনা অমুক  
 হোনগদবনি। অদুদগী কাইরক্তুনা মিহননা ২ নত্রগা ৫  
 হুহিঙৈদা শোরনা অমুক্তং হোল্লবদি অঙাংগী মখাদা থোবোদগী

মরি লৈনবা লায়না অমা নত্রগা অঙাংগা অকাইবা নিয়ম  
অমা লৈরে হায়না খংনগনি। গডা হনগদবা মিহ্ন অমসুং  
শোরগী কিবম য়েংবগুমনা ঠকচাংগী মৈশাসু য়েংগদবনি।  
হনকম থোকপা মিহ্নদগী হেন্না হুন্নিবা মশিংগী ম'র মরিনা  
ডিগ্রী অমমগী অনুমান (Ratio) লোগদবনি। শোর  
হোনবদা অকাইবা লৈরে হায়না খংগদবদি মবে'জুম শুপচন্দ্রনা  
মথবাক রাংখেলক্লগা মন'তোন লাওনা কন্দোকহুনা শোর  
হোল্লকবদি থুংন' তপ্পা মবুস্তা থমতুনা ঘডিগী সেকেণ্ড  
কাটা'গা চান্দ্রনা মুন্না য়েংগদবনি। মহোখাগী নিয়মদি শোর  
হোনজনবগা হ'উহাক লেপলগা অমুক হে'দোরকদবনি। মছু  
ভেদতুনা হোনজনবদা বানা হোনজল্লগা লেপলগা হোন্দোক-  
বক্লবদি অমসুং শোর হানবগী চাং কাইবদি কন্তবা খুদমনি  
হায়না লোগদবনি।

## লায়না

অঙাংমা মশা ঙ্যত্রগা তিলনা নায়বনি হায়না হেক  
লোবনি অরানবা দোষ অমনি। মরম ইথি থিদনা শামু  
লম্বেল, কালিল্লগনা কেরোসিননচিৎবা হিদ্দাক মকোস্তা পং-  
থোম থোমজিনবা অরানবা নিয়মনি। সেন্টিনাইল, শওম মশিং-  
বা অম'দ হিদ্দাক লাংখক পংভে' ভৌশিনবদগী জীবনী শক্তি

মাংছনা হিলাকী মহনা লায়না ওন্দুনা শিখিবা অঙাংলু কোজাইনি । উনশা নোরিবা অঙাংদা মশা থর শাগৎলকুগা কুগ্ৰী থুংলমগনি হায়ছনা অমাংখোংদা ফাকতোকতুনা ঝোংলুগা মোনশুদা য়েতুমদা হন্দোকপসিস্ত পুমলান লানবা মাইরা অমদি মমা মপাগী চাউরবা দোষ অমনি । চাওরাকনা জাব জ্ঞানবা অনাবগী লায়ওং থর মখাদা ইজরি ।

অনাবগী হোরককমগী মমাদি অমা অমা ওইরবন্তু যাই মপাদি পিজ পিথক লানবদগী পুস্তা নারকপনা অথোইবা মরমনি । তুমদবা পোৎনা মবুস্তা কুইনা লৈরগ অমদি থি-  
ক্লিন্ডা শাগৎলকতুনা ( Fermentation ) ওইরকতুনা মুংশিং কারকই অমন্তুং মবুস্তগী হোনা মশা শাগৎলকই । মতম অসিদা চারা লানবদগী ওইরবন্তু নত্রগা মশাদগী পোকপবু ওইরবন্তু নত্রগা মপান্দগী হিদাক লাংথক শিহরবদগীবু ওইরবন্তু লৈকম থোক্তবা মচাকশিং অতু মহি লাংনা অমাংবা থোংলোমদা পুথরকই নত্রগা ময়ংলোমদা থোরকই । মতম চুপ্তদা মহোশা লাইরেখীনা হকচাং কায়ান্তা দরকার ওইদবা পোং মঠেদি তাহোকতুনতা লৈরিবনি । মচিন ময়া শোক-  
লকতুনা শোর নমথিরকলিবা অমদি মরৈদা শঠৈবাননচিংবা কারকবদি মহোশা লাইরেখীনা (Toxic) কন্তবা মচাক ময়াম মপান্দা পুথোকনবা জোরিবনি হায়না খমগদবনি । মতম অসিদা স্কামনা পুকনিং চংগদদি অঙাংগী অমাংবা লিকপরা জিকতবরা হায়মসি স্কামনা য়ুয়া চেয়কশননা য়েংগদবনি । করি

কর। অস্বাভাবিক লিঙ্গলব্ধি মাংসোৎপাদন উপায় ভোগদর্শন। কন্যা  
কন্যাশ্রমনা পানি মানা মথোক্তা যুবি ধাও তৈরগা শৌজথোৎপাদ  
খিৎজিল্লনা রমলগা মাংসোৎপাদন। নত্রগা ঈশিং লুম্ব শাধনা  
অমাংথোৎপাদ পিচকারি কাপতুনা থিরিন শেংদোৎপাদন। অনিমক  
চ্যোকশিরা হোৎনরদি ক্রমিমতা কাইদে। চুমনা ঈশিং  
ইচমদা কি অমা লুপলগা চনিংদা পুংখাই অমারোম  
থোমলবস্থ মখনতা নিংখিনা মাংসোৎপাদকপা রাওই। ঈশিং  
খোৎদা কুগোৎ চাত্রগা লৈশৌ লৈপাকনা পেংহলগা চনিংদা  
কংলা তৈরা কংলা তৈরা ভোরবস্থ ঈশিং থোমবগী কল অতু  
ফংগনি মাংসোৎপাদনবদ্ধা নতুনা থিরিনগী অশাবা চুপথোক-  
খিবা মরমনা থিরিনগী মথৌ (Peristaltic movement)  
নিংখিনা পাংথোকলকতুনা পুতী লায়না অমাত্মা কহরি।  
নত্রদি (ডাইরিয়া) থিবুৎ কাইবা নত্রগা ঈতোলনচিংবা তমখিবা  
লায়না ওললকই।

### ভৌ পোম্বা

অমাত্মা মকমদা অহানবদা লাইহৌ ভৌগলি। মুমিৎ ২।৩  
নিগী তুংদা ভৌদা (parotid gland) চুথেক অহম নাইনা  
পোমথোককই। নাকোং ম্খা ফাওবা যৌনা পোমথোককই।  
পোমলিউদা নাই। লাইতুনা চাবদা নাগলি। অত্যাং অমদা  
অনিরক ভৌগনদে।

খোইদোক্লা শাখিবা অনাবদি ওইগনদে । তোইগুম্বুং য়ান্না লোনগনবা লায়নানি । অনাবখিংগী হৌরককম খেরান তুরান পিজ পিথক তোখিবদগীনি । চয়োল অঃরোমদগী হেন্না নাগলে ।

লায়য়েহ :—ঈশিংদা কমলা মহী য়াল্লাগা পিথকতুনা চারা হেনবা । অপোয়া মফমনা ঈশিং পুং ২ । ২ কান্ননা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা ।

### ময়া হৌবা মতম

অঙাংনা ময়া হৌবা মতমদা মহোশানা নাগলি । মদী মহী লাংনা ফাটবা, লোক থুংবা, যুগ্ৰী করি করিগুম্বদা য়ান্না কনশিন্না নাই । পিজবদা রাংখিবা ভিটামিন অমম্বুং চিজাকী ওইবা খাত্তু (mineral salt) রাংপদগী ময়া হৌবা মতমদা নাগলি ।

### য়াং চিংবা

য়াংখেকপা নত্রগা হকচাংগী শরুক থর। চিংবা অমদি হকচাং পুম্মক থেক কে নবা অসিবু য়াং চিংবা কোই । অয়াংনা মফমনা জ্ঞান তাদে । হকচাংগী মৈশা (Temperature) য়ান্না লৈরগম্বু ভোগলি । মিং ওংখৎপা হকচাং ইতিং তিংবা । মাই ওংবা,



শোর থিংবা, য়া চিকশনবা অমদি কোজোন শৌবনচিংবা অথৌইবা  
খুদমনি। মমা মপান য়াম্মা পাখৎকনবা অমসুং য়াম্মা য়াম্মা  
লায়নানি।

লায়য়েহ :—শোর ফুন্দনবা মফী মরোল কোম্বুনগদবনি।  
মিনিট ৫ দং ঙ্গিং অশাবদা (থাংবা ওমনা শাবদা) ঙ্গিংলগা  
কমুদা হিপহনগনি। মকোক্তা ঙ্গিং অয়িংবনা হীগা য়ৈগনি।

ঙ্গিং লুম্বু শাবনা এনেমা ভৌথোকপিছুনা অমাংবা লৌ-  
থোকপিগনি। পুং ২৪ দি ঙ্গিং লুম্বু শাবা নঙনা কন্নিমত্তা  
পিজ-পিথোকলোইদবনি। পুং ৪ | ৪ কান্ননা ঙ্গিং অশাবদা  
লুপলগা শুমশোকপা ফীনা য়াংদা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট  
অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবিগনি। হীগা য়ৈজিঙে  
মমাংদা কোক্তা ঙ্গিং অয়িংবনা ইংহনগদবনি।

মশানা মফকী নিয়ম অসি ভাকপিগনা মবুজা লৈপাক  
থৌখীবা অডুগা ঙ্গিং লুম্বু শাবনা এনেমা ভৌবিগনা অকবা  
পথ্য থন্দুনা পিজরবা করি থৌইদোকপা থুদোংখিবা থোকলোই।  
মমা মপানা মিপাইছুনা মফম মরাং ইথং থংদনা পংচা চাশিনবা  
অমসুং য়াম্মা থিছুনা হিদাক লাংথক পংতো ভৌখনবদি অঙাংগী  
কচাং মাংনবগী মশক্তি।

## (ময়ুং চিংপা Bed wetting)

অঙাংনা মশানা করিমতা ভাব তাদনা কমুদে ময়ুং চিংপা অসি লায়নাগী ময়ুং চলি। শিংলি শোল্লগা মসি ভোগলি। হকী ঈশিংদা এসিডনা হেল্লগম্ম ভোগলি। অসিগুম্ম অঙাংখিংদি লোংনা হিগ্না তংখীগদবনি।

অলাংগী হোরককম বিগদবনি। অরানবা চিঞ্জাক চুম-খোকপিগনি। অশিনবা হৈ পিজরোইদবনি। তুমত্রিঙে মমাং পুং ২ মোমদা অঙাংগী পিজ-পিথক পুয়মক লোইখোকপিগদবনি। ঈশিং লুম্বু শাবনা এনেমা ভোখোকপিয়ু। ঈশিং অয়িবনা মিনিট ১০ | ১৫ দং খোংদি চোংহন্দনা খোইদৌ ফাউবা ধুমহন্দুনা তিংবিয়ু। কমলা নত্রগা কীহোম মইনা বননা পিথকপিয়ু।

খি—মুমিং নিনিদা ঙাইরিবা অঙাংগী খিদি পিজগী শরুক (Bile) অমশুং হাও (mucus) কী শরুকনা অয়া-স্বনি। মুমিং ৩ সিগী মজুংদদি বোংমদা ২ দগী হেল্লা ফাইরকই। মরোশা লাইরেস্বীনা অহানবা অঙাংগী চিঞ্জাক হেক পিদে। মমাংগী খোম অঙাংগী শরুক অয়াস্বা অহানবদা হকচাং য়োক-খৎনবা চিঞ্জাক পিদে। কলোস্ট্রম (Colostrom) কোবা খিবাং খিরিন খেংদোকনবা, জোলাপকী শরুক য়াওবা, মছি মচু নাপু মানবা অমা য়াওহলি। হামনা খিবাং খিহিল্লা অঙাংগী চিঞ্জাক্তি মরোশা লাইরেস্বীনা অদ্রুম য়াওহলকই। মরম অহুনা কেগে খাও (Castor oil) নচিংবা মখি ফাইদোকবা পোং, পোকপা নৌরঙৈদা পিজরোইদবনি।

যুং—এসিড হাইকেং য়াওবা মচু ভোরপ ভৌবা য়ং আউল  
১৬ তগী ২০ ফাওবা হান্দোকই। অহানবা মতমদা আউল  
ই দগীনা আউল ১ই ফাওবা হাল্লি। থা ৬/৭ শুবা ফাওব-  
দদি অসুম অসুম হেনগৎলকতুন। আউল ১০ ফাওবা হাল্লকই।  
মথক্তা হায়ত্রিবা চাং অসিদগী য়ামনা হেনন। অমসুং তাখন  
হাল্লকলবদি ঈ শং মরিদ। নত্রগ। মশাদা বের অম। লৈরে  
হায়ন লোগনি।

মবুক থিনবা—মথোং হৈলগা মথোং মথুং কাওহুনা  
মথুং অনিনা মবুক্তা পুসন পুসন্দুনা থংকপ থংকপ কপলক-  
লবদি অয়াস্ব। মকমদা মবুক থিনব ওইগললি। অহুনা  
অশেংবা ওইরবদি অহানবদা মা গোকনবা ভোরগ মথদা ঈশিং  
অশাবনা নত্রগ। ফি মৈদা রাইবনা মবুক শাহমগদবনি  
কমলা নত্রগ। চম্পু। মহি থরগা ঈশিং অশাবদা খোইহি  
থরগা য়ানহুনা লিথকপা কট্রৈ। অঙাং নারগা কমলা নত্রগ।  
চম্পুগী মগুণ থংদবা মীনা হৈ পীজবা কন্তে হাইনা থলি।  
মহোশা লাইরেন্ধীনা শেমবা অশেংবা হৈগী মহিদি কিরগা  
মিলান্তি অমসুং মীঠৈপাকী খেন্দোং পামবা কোম্পানীগী হিদাক  
পিজবদি চিংমজিবা মরম অসি ক্তকপনি। কমলাদা অঙাংগী  
লায়না অয়াস্ব। কোরুবা মচাক য়াওরি। (অকুপপা মরোলদি  
ঈনা ইজ্জবা চিঞ্জক্তা পাৰিয়ু) ভাল চাদবা মতমদা ঈশিং  
অশাবা কাক্কা ম্লিথকুদুহু কপনি। হিদাক থাজবা মী ওইরগা

এনশিল শুবগী মহি চামচ অমতংগা খোইহি থরগা য়ানতুনা  
পিথকপা কান্নগনি।

খোং হায়া—কালেন্দা খিৎ তোইনা তৌগল্লি। মরম  
অতুনা Summer dirrahoea হায়রনু খোল্লি। মহিলাংনা মচু  
খংদাননা তোইনা তোইনা মাংলকই। মরক মরক্তা ওবনু  
ওরকই। চিফেং চিফেং মাংবতুনা ৬/৭ লক্তগী হেল্লা মাংলক-  
লবদি অনাবা হেনজললক্রে হাইনা লোগদবনি। অনাবগী থাক  
হেনজললক্কা মবুক য়েকলি য়েকলি তৌতুনা ঈশিং ওইনা য়ান্না  
মহি লাংনা জোর জোর মাংগল্লি।

লায়য়েং—ইহান হায়। পুক্রিং চ'গদবা হিরমদি=খিবোং  
খিরিন অনাবা অতুদা য়াওরিবা অমোংপা মচাকশিং অতু খেংদোক-  
পনি। কমলা কংবা মতমদা ওইরগা কমলা মহিগা ঈশিং  
থরগা য়ানতুনা নোংমনা পুং ২/২ কাননা ৬/৭ লক দীধকদবনি।  
কংদবা মতম ওইরগা চম্প্র। মহি খোইনা য়াই।

২। কৈদৌঙৈদনু মাংবতু লেপনবনি হায়তুনা কানি নত্রগা  
কপূ'রনচিংবা অখাবা হিদাক হেক পিজরোইদবনি।

(১) হিদাক ওইনা পিথকে হায়রগা পেরুক মহি চামচ  
২দংগা এনশিল মহি চামচ অমতংগা খোইগা য়াললগা  
পিথকউ।

(২) জুংশিহিদাক মনা শুবগী মহি চামচ অমতং খোই  
থরগ নোংমদা পুং ৬৬ কানননা পিথকপনু কান্নগনি।

(৩) চনিং অছ লৈশো লৈপাকী লৈখোমনা কংলা তৈরা  
কংলা তৈরা তোবিয়ু।

মখি ফাইবা লেপত্রিমথে অচাপোং অমত্তা পিজরোইদবনি  
মরমদি মহোশা লাইরেখীনা লৈকম খোক্তবা পোংমথে  
মপানদা পুথোকলিঙেনা অপনবা অমত্তা তোরোইদবনি। ঈশিং  
নত্রগী ছান' মখি ( Whey ) মরক মরক্তা পিথকপা য'গনি।  
মখা শাগংলকতুনা করিগুমবা লাইহো তোরকুদি ঈশিং  
অশাবনা ময়াংলেন্দ মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওয়া  
ওয়া হিগা মিনিট ১৮ য়ৈবিয়ু। করিগুম্বা তোইনা ওরক-  
বদি বরক ফংলগা বরক ফংদ্রগ ঈশিং অয়িংবা খর পিথকপি-  
য়ু। মকোক ইংহনবা মথোং শাননবা উপায়দি মরাইবক্তা  
ঈশিং ধোমবিরগা মথোংদা ঈশিং অশাবনা হামদো-  
কপিয়ু।

মথোং মখুং হামবা লেপত্রবা মত্তমদা খোম নত্রগা শজোম-  
নবিংবা মহোশাগুম পিথককদবনি। অছ নত্রিবমথে ইপি  
পিজদবনা কৈ। শেরাল তুরান পংপি পিজবদগী মবুক অছ  
অমুককা হেয়া থিনা শোকখিছুনা মবুক নাছুনা মৈ শোনবদগী  
ভোলহাও অমদি ইতোলনচিংবা মাংছুনা নাগল্লি। মত্তম অসিদা  
চিফেং চিফেং মাংখিবা মরমনা মখা চোকখছুনা চিফেং  
চিফেং চানি'গল্লি।

ঈতোল—মবুক য়েক্সা য়েক্সা ভোলহাও কাইরম্বদগী  
লায়য়ে ওরখিছুনা থিরিন শোকলকপদগী ঈ য়াওনা মাংলকই।

অমুননা মখং মখং অমাংখোং মপাল থোরকপনচিংবা ওইরকই ।  
কাইখদো লায়য়েং ওন্নবদি বোইরিন লিনখাং পুম্নমক  
শোকলকতুনা ( Perinonytis ) পেরোনোটিল কোবা লায়না  
ওন্নকই ।

লায়য়েং—ইহান হানবদ ছুমিং খুদিংগী থারিল শে'দোকনি ।  
অমুনং ঈশিং অলাবগা অইংবগা ওলা ওলা পুস্তা হিগা  
য়েথিগদবনি । থোম থকলিবা নত্রগা চাঙম্বা অঙাং ওইরবসু  
শজোম ছানা মহি পিৎকতুনা থম্বা য়ায়া কামৈ । লকোই  
অমুনবা মক্ মুরবা জাং অত্রগা মজে অরিবা থুমগা তোংলগা  
পুং ৪/৪ কান্ননা নত্রগা পুং ৬/৬ কান্ননা পিজবা ঈতোলনী  
করবা হিদি কনি ।

ঈতোল কাইবা কত্রবগী তুংদা বালি নত্রগা চৌবনচিংবা  
য়ামনা থুনা তুংগদবা চিজাক অমুনং পেরুক চক্ষুং মনামশিং  
এনখাং নচিংবগী মহি পিৎককদবনি । —ওম্বামথৈ ওা অমুনং  
ইরাই চেংরাই পিজরোইদবনি ।

লাইহৌ নত্রগা লাইয়োকগা—

অয়াস্বা মকমদা লাইহৌগী হোরককমদি মাংবা য়েথৎপনা  
মকনি । থিরিন্দা থি পন্দুনা মতম কুইনা লৈথিলকপদগী  
থিরিন্দগী মহি চুপশিলকপদগী ঈগী ঈচেলদা য়াওখিছুনা  
ইকচাংগী মকম খুদিংদা অনথিছুনা লৈথিবনা ঈদা হ কাইয়ি ।  
কত্রবা মগাক হ অহু মপাল্লা পুথোরকবা হোৎনবদি হারবদি  
থি-য়ুং পুথোকপা ওমত্রবদি টোসিক কোবা ছনা মরম ওইছুনা

লাইহৌ ভোরকই মচিন ময়া নমধিরকই অমসুং লৈ থাগৎ-  
লকই, অমসুং মচি শেংদে। লাইহৌ ভৌন ভৌনা ওবা  
অমসুং 'থি' কাইরকপসু 'য়াওই' অমসুং 'মবক্তা করিমতা  
তাব য়ারক্তে।—

লায়য়েং—ওম্মথে থুনা মা'থোকপা উপায় ভোগনি।  
ঈশিং লুম্বু খাবা থোইহি থরদং 'হাপ্তুনা এনেমা  
ভৌবিগদবনি। অয়াবা মকমদা সোনাযুথী ৩ গী মকমগা  
থরদংগা কিসমিসকা ফুলগা ছটাকমুক্তং পিথকবস্তু মাংথোকই।  
মাংথোকহরবগী মতুংদা ঈশিং অশাবনা থোং থুং নংগল হিগা  
য়েবিবগা মতুংদা ঈশিং অইবনা চনিংদা ওয়া ওয়া থোম-  
বিগনি। মরাইবক য়ায়া শাগৎলকলবদি 'ঈশিং অইবনা  
মরাইবক্তা থোমবিবগা অশাবনা নংগল থবাক পাম্বোম মিনিট  
১০ রোম হিগা য়েবিগনি।

গাচর পেথি মঙেদি—কমলা নত্রগা চম্পু। মহিগা  
ঈশিংগা তোইনা পিথকপা য়ায়া কান্নে। মরমদি হকচাঁগী  
শেংদবা মচাকশিং শেংদোকপা হৈশিং অসিদা য়ায়া য়াওরি।  
লাইহৌ লেপত্রি ফাওবা করিমতা ঈশিং নত্রগা হৈ মাই পিথ  
পিথকপা কংতে। জুংলা য়ামনা থিগনবা মীগীদমক্তা ছানা মহি  
থরান্না থোইহিগা য়াননজুনা পিথকপা য়ামনা কান্নগনি।

লায়থোকপা—অঙাংগী ইন্দ্র কায়াং পুয়মক মথো য়ায়া  
কল্লি। 'মতম' অসিদা মথোশা লাহরেখীনা লৈকম 'থোকপা  
মচাকশিং অসি থুনা থুনা তাহোকতুনা শেংনা থম্বনবা হোংনি।

( acute disease ) লায়না অহানবা হায়না খোল্লি । অন্ত্রমনা কংডবা মচাক মপান্দা পুখোকপদা তুখোংলোমদা ফুগ্রী মচা মচা চোংখোল্লকই । মসিবু লাইকুপ, লাইজাও, কোজুম কোরাম লায়ন'চ'বা মসিং তোঙান তোঙান খোল্লি । মতম অসিদা মাংবা য়ৈখংপা অমদি লাইহোঁ লোইনগল্লি ।

লায়য়েহ—অতৈ লায়য়েংগুম হান্ননা মাংবা লৌখোকপা অমন্তুং ঈশিং অশাবনা মিনিট ১০ মুক্তং য়াংদা হিগা য়ৈব্বিগা কি অমদা ঈশিং অইংবা লুপলগা মশা পুমনমক খ্রাংদগী মথবাক কাওবা য়েংখল্লগা মথক্তা কাম্বল নত্রগা শালগুম্বনা ওমশনছনা মিনিট ২০ দগী ৪০ কাওবা থম্ব ছনা তুখোংদগী কন্তবা মচাকশিং অছ চুপখোকনবা তোবিগদবনি । মতম অসিদা ওম্বমথে ঈশিং নন্তনা করিমতা পিজরে ইদবান । ঈশিং লুপু শাবনা শেংনা ইরুজখোকপিবদা করিমতা দে য় লৈতে ।

তীল—তীলগী মশক অমন্তুং মখল য়ামই । স্রাচরপেখ-শিংগী মততি তীলশিং অছগী মশক মুন্না মরম থিকবগী মহত্তা অনাবগী হোরকফম মুখংলগা, জিবনী শক্তি ময়াই চাংদনবা য়েংবনা অকবা লায়য়েংনি । অছমকপু মশক চাও-রাক্সা খংননবা মখাদা মরম খরা ইজরি—তীল ময়াম অছগী মজুংদা, থেডরারম ( Thread worm ) রাউণ্ডরারম ( Round worm ) অমন্তুং তেপরারম মখল অহম অসিনা অখোইবনি । থেড রারমদি অমাংবা খোংদা লৈগল্লি মশকনা লংতংকুমনা



ইকি মখাইমুক শাংই । অতুগা তেপরারম অমসুং রাউগু  
রারমদি শাংই ! মখোইদি থিবোং থিরিন্দা লৈগল্লি ।  
রাউগু রারমদি মাংথোকপা অয়ামবা মতমদা য়াওগল্লি । টেপ  
রারমদি মপান্দা লোটনা থোরকতে । থোকলবসু মতং  
মতং ওইনা মাংবদ য়াওরকই । মশক্তি কিতা মাল্লি ।

তৌলনা হকচাং মমুংদা চংথিবদি অচাপোত্তা মরু ওইনা  
অথুম অহাও, কবোক হৈবোক চাবনদা য়াওথি । শেংদবা  
ঈশিং থকপদসু য়াওথি । অঙাংগী শৌচ থোংদা, নাতোল  
নাকচিদা মরেং মরেং চংতুনা মকোক হাইবা, ময়া চিকপা  
অমসুং তুমলিঙেদা থংপেক থংনা কপলকতুনা তুম্বা কায়বা  
মথী চিকেক চিকেক ফায়বা, ময়ুং মচু ঠোনা হানবা, তিনচাক  
ফায়বনচিংবা অ সনা লায়না অসিগী মরুওইবা লায়ওংনি ।

লায়য়েং—তৌলগী লৈকম থিরিন্দা ওইবা মরমনা  
তৌলশিং আস মপান্দা থোরকবা অমাদ মখোয়না কোক্লিবা  
মরুমশিং অচু মপান্দা থোরকতুনা অমুক মচা ওনদনবা ঈশিং  
লুম্বু শাবা পরামুক্তা থুম থরা য়ানশিল্লগা এনেমা নলুগা  
পিচকারি কাপশিন্দুনা থিরিন শেংদোকদবনি । তৌলনা নারি-  
ঙেদা কমলা মহি নলুগা কিহোম মহি অমসুং অরাথবী  
অমুনবগী মহি পিথকপা য়ায়া কান্নৈ । অতৈ লাইহৌনচিংবা  
লাইয়েংবগুম লৈপাক থোম্বা ঈশিংনা লাইহৌ হুহনবা  
ভোগদবনি ।

(১) হিদাক ওইনা শিজিন্নবদা—কফোই মরা ছটাক  
অমরোম ঈশিং পৌরামুক্তা মরা ফুংলগা আউলমুক্তা পুং  
৪/৪ কান্ননা অহমলক পিথকপনা তেপ রারমগী লায়না ফংলি।  
(Home & Village Doctor)

(২) কিহোম মনা শুবগী মহি চামচ অমা খোইহি খরগা  
য়ান্নুনা পুং ৬৬ কান্ননা ওলক পিথকপনা তৌলগী লায়না  
পুন্নমক কৈ।

(৩) হৈনৌ মকু তোলা মখাই অবা ঈশিং দেব ই দা  
মরা ফুংলগা পৌরামখাইমুক্তা ডাইরবা মতবদা অমুক্তা তোলা  
অমমম ওলক পিথকপা কৈ। (আহার)

(৪) যুবী মহিদা খোইহি খরা যান্দুন, পিথকপনু ভৌলগী  
লায়না অয়াবা কোকই।

লোক—অঙাংগী লায়ন পুন্নমকগী লোকনা লায়য়েংবা  
ইলায় লাই হায়বা যাই। নাতোল ফুনা মশা শাগৎপা  
মখোং হাঙ্গা যাদবা, নপ তিগ চোবনচিংবগা লোয়নৈ। লায়য়েং  
ওন্নখিহুনা হিদাক লাংথক পংতো তৌশিনবদগী মহোশা লাই-  
রেখীনা লোকী মশক ওইনা মপান্দা পুথে রকে হোংনরিবা  
অহুদা থিংলুরবদি ছপিং কপ অমমুং ব্রোকাইটিং নিউমোনিয়া-  
নচিংবা খবোঙাগী অরুবা লায়না ওলকই।

লায়য়েং—লায়না অটৈগুয়া মাংবা যৈখংতনবা হোংন-  
গদবনি। তুখোং ফুন্দবা ঈশিং লুদবু শাবনা থুম খর য়ালগা

ইরুজথোকপিগদবনি। চম্পু। মহি—খোইহি ঈশিং অশাবগা  
পিথকদবনি।

(১) হিদ ক ওইনা শিজিন্নবদা তুলসী মনা শুবগী মহি  
চামচ অমতংগা খোইহিগা নোংমদা পুং ৬।৬ কান্ননা ৩ লক  
পিথকপা কৈ।

(২) চিজাক্তা—চিনি অমমুং চনাংগী শরুক য়ান্না  
তখনা পিজগদবনি। ওম্বমথে নারিঙৈদাদ করিমতা পিজ-  
রোইদবনি।

(৩) যষ্টিমধু মকুপ ১/৩ গী মরুমগা খোইহি চামচ অমতংগা  
ঈশিং অশাবা খরগা পিথকপমু কাট্রে।

(৪) পানা মনা শুবগী মহি চামচ অমা শিং মহি চামচ  
অমগা খোইহি খরগা য়ান্নতনা পিথকগা থবাক্তা লোক লৈবা  
মপান্দা থোরকই।

(৫) থবাক্তা লোক য়ান্না চেন্নবদি মথবাক্তা ঈশিং  
অশাবনা হিগা য়ৈবিরগা ফি অমোনবা অমা ঈশিং অইংবদা  
লুপলগা থবাক্তা য়েংশিন্নগা মথক্কা শামতু অমনা অমুকী  
য়েংশিন্দুনা ওমতুনা থম্বা য়ান্না কাট্রে। মসি Chest pack  
কোই। হুপিং কফ, অমমুং ইনকুয়েঞ্জা ওইরবমু লোককী  
লায়য়েং অসি চপ য়ান্ননা তৌবিবদা কান্নবা ফংগনি। হুপিং  
কফতা চনম মহি ড্রোপ ২০ দংগা ঈশিং অশাবগা শিজিন্নবা  
কাট্রে।

## খোম থকলিবা অঙাংনা নারিঙৈদা মমাগী চ্যেকশিনগদবা ।

খোম থকলিবা অঙাং অমনা নারক্লবদি অঙাংগী লায়য়েংবগা  
লোয়ন লোয়ননা মমাগীস্থ লায়য়েংগদবনি । মমাগী খোমদা  
অশেংবা চিঞ্জাকী মরু ওইবা মচাক কান্নগদবা মথৈ থন্দুনা  
য়াওহনগদবনি । করিগুস্থা মমানা মশা কন্তুবা অমস্থং লোনগনবা  
লায়না লাইহোনচিংবা নারক্লবদি মতম থরদংদি মমাগী  
খোম পিথকপা তোকলগা অতোপ্লা মশা কবৌ জুপী জমগী  
খোম পিথকতুনা নত্রগা অশেংবা হামেং নত্রগা মমাগী মখোম  
পিথকদবনি মচানা কল্ল নারিঙৈ মতমদ' করিগুস্থা মমাগী  
খোমস্থ থিংবা ওমদতুনা পিথকপা তারবদি—মমানা মখাদা  
তাক'লবা নিয়ম অসিগী মতুংইল্লা চংতুনা লেপ্লবদি মমাগী  
খোম অছ হু কাদবা অশেংবা খোম ওলহনবা ওমগনি ।

১। মুমিং ৩ নি অমুক জুংখিল জুদাংরাইরম — হৈ  
মহি—হায়বদি চম্পা মহি, কিহোম, কমলা কিসমিসন'চিংবা  
থকলগা শজোম নত্রগা মঠা ( মাখন শুমদোকথুগা লেমহোবা  
মহৌ শজোম ছানা মহি পরা অমা থকপা ( অচুক চিকিৎস্যা  
পৃঃ ২৯২ ) কৈদৌঙৈদস্থ অমাংবা থক থৈথন্তুবা হোংনগদবনি ।  
মাংবা যাত্রগা ঈশিং লুপ্তু শাংবা সেৱ অমরোমদা চম্পা মহি  
নত্রগা খোইহি আউলমুক য়ানছনা এনেয়া তৌথোকদবনি ।

(২) মুমিং ৩ নিগী তুংদা হাপ্তা ১ গীদমক্তা অমুক হৈ  
মহি শজোম নত্রগা মঠা, জুংখিলনা আতাগী তল নত্রগা

চাক মনা-মলীংগী এন্সাং, মুংদাংনা হয়াই মুগ মসরী থোংবা  
পিজরবদি ।

(৩) মথকী মতম অসি লেনখুবিদি মতুংদা অয়ুক্তা হৈ  
মহি থরা থকুগা তুংদা মুমিং য়ুংজিঙে মমাংদা চাক নলুগা  
তল মনামলীংগী এন্সাং অমসুং কিসমিস থরা পিজরবদি মমাগী  
খোমনা মচাদা থোইদোকপা থুদোংখিবা পিররোই হায়না  
চিংনদবা য়ারে । কৈদৌঙেদন্থ অপুম-অশা, ঙারি ঙাতাই, ঙা  
ইরোনবা উতি, শোইবুমদি পুমথা খাদোকদবনি ।

## লমচৎ শেয়া ।

অঙাংগী পুক্রিদি য়ান্না হার ফরবা লোকমগী মথকি ।  
খংখিবা, উখিবা পুম্মক থমোয়দা য়ান্না ময়েক লানা লৈহোই ।  
মরম অজুনা মমা মপানা য়ান্না চ্যেকশিনবগা লোয়ননা কজবা  
লমচৎ তস্বীহোগদবা ওই । ঙাংবা খকপা, রাইহে রুতা পুম্মক  
মমা মপাদগী তন্নি । রাইহে মতেক ঙাংবা হৈরকপদা ময়েক  
খোংনা ঙাংবা তস্বীগদবনি । মিনদ্বা শোরিবা রা হেক ঙাং-  
লকপদা কিহন্দুনা ঙাংদনবা হোংনগদবনি । খেল থুমগী অপায়া  
অচোই অপা চাগনবা থক তস্বীরোইদবনি । অঙাংদা  
কৈদৌঙেদন্থ অকি অকিবা রারি লিচুনা কপ্পা খেল্লোইদবনি ।  
ফত্তবা পোত্তা পামদুনা কপলবদি অত্থম কপতুনা লৈহনবা

কৈ। ফুবা মতমদা মনংগন্দা অমসুং মকোক্তা কৈদৌঙৈদসু  
ফুরোইদবনি। ফুবা তারবসু অমোনবা মথুনগী শরুস্তা ফুতুনা  
স্নারকদবনি। অঙাংবু কৈদৌঙৈদসু খংননবা লংনরোইদবনি।  
পুনশিগী থোনা, ধম্ম' চেনবা, লমচং কজব—ম'রল লৈবা অঙাং  
ওইরিঙৈদা পুমশেম শেম্বা য়াই। য়ারি লিবা মতমদা অফ  
অফবা য়ারি লিবিগদবনি। শাল্পোং অসিমা অঙাংগী য়ান্না  
লুন্নবা পোং অমনি। কোইচং চংতুনা পোংটৈ পাইতুনা  
শাল্পরকপা মতমদা লাইরিক ময়েক অ, অ নচিংবা পারা  
পারগা শাল্পহনবা কাটৈ। মথোইনা খংনিংবা চোং হংলকপদা  
য়ান্না মরিক চুন্না তাকপি়রব'দ মতম কুইনা মথোইগী থম্মোইদা  
চুতুনা লৈহোই। “লাই খুংশাংবী” “তপ্তা লাকথে” হাইবনচিংবা  
অকিবা রাশিং, থোনা কহল্লিংবা অঙাংদা থক তাংল্লোইদবান।  
মরমদি মমা মপাগী মছৎশিন্দুনা সংসাংগী ভাব পুম্মক  
মকোক্তা থোংগৎতুনা থমগদৌবনি। মরম অতুনা য়ান্না চ্যেক-  
শিনবগা লোয়ননা অঙাং শেমগৎকদবনি। স্কুলগী ওঝা  
১০০ গা মমা অমগা মান্নবা নস্তে। মমানা অহানবা অমদি  
গুরুনি। জগৎ অসিদা পোকখিবা অচোবা মহাপুরুষশিং অসি  
মমানা অয়ান্না শেমখিবা গাক্তনি হায়নিংই। চংপা হৈরকপা  
মতমদা কিরোল, কোট, থোংগ্রাও, থোংউপ অমসুং লিক কোল  
য়ান্না থোমজিনবিহুনা অঙাংদা রাইচিলহনবা কারদে। তুথোংদা  
জুংশিং লুংখা নিংখিনা লাংহল্লগা হকচাং হুংদা লৈবা ইন্দিশিং  
অহু মথৌ নিংখিনা পাংথোকতুনা মমা কহল্লি। তুথোং

ফুননবা কুৱিৎ য়ান্না লিৎশিন'বরগা থবোম্বী থমোয়নচিংবা  
মজুংগী হকচাং ৰায়াৎশিং অত্থ মৰ্খো নিংখিনা পাংথোকপা  
ঙমলোই । ফজনবগীদমক্তা থোংউপ উপশনবিবা কৱিমক্তা  
কান্নদে । অঙাংনা তিংখং মৱক্তা চৎলুগদবা লৈতে । অনোবা  
মথোংদা থোংউপ উপশিনবিহুনা মথোং মখুৎ ইকা ফাজিলবদি  
ঈগী ঈচেলদা অকাযবা অমা লাকই । মফি মৱোল শেৎপিবা  
তারবসু য়ান্না কোম-তক্কা মশা ৱাইশংনবা অয়ান্না মতমদা  
থম্বীগদবা ওই । আন্দাৱ ওয়াৱদা নক্তগা কিশিনা মখুংদা  
কাজনবা অসিসু কান্নদে । ঈগী ঈচেলদা অকাযবা অমা লাকই ।  
মৱম খুদিংমক্তা মচাবু প্ৰেমনা মুংশিগদবনি । লাইকদিবিগুম  
ফজননবা পংশেং পেংচনবিহুনা লেনগদবা নন্তে ।

## অঙাং লৌবা ।

মুংশিৱনি হায়হুনা অঙাং লৌৱগা “তিং তিং চাওৱো  
মুংমেনা কাৱিঙেদা কাহৌৱো” হায়হুনা শেগ্ৰাক্তা থুংচেপ ২ না  
অমুক ছন অমুক ওকতুনা শান্নবা অসি অঙাংদা মশা য়ান্না  
শোকই । পাইশিল্লিবা অমমুং ওক্ৰিবা মকম অত্থদা অঙাংগী  
থবোমবী (লংস) লৈফমনি । মত্থদা শোক্ৰবদি অক্ৰবা হকচাং  
কায়াৎ অমা ওইবা মৱমনা লোক্কী লাক্ৰিনা অমদি শৌৱগী  
লায়না কন্তবা ওনগল্লি । পোৱদা মশাদা ঙৌবোংগুম্বা অথাবা  
কিনা কন্না লাকশিন্দুনা পোৱদি অঙাংগী মশাদা নন্তনা পোৱিবা

মীগী ফাওবা শোকই। অঙাং পোবা হায়বসি মণিপুরদা অমসুং  
 মণিপুরীশিংগী মরক্তা উবা নতুনা বীজাতিশিংদদি পোবা কয়া  
 পংনা উদে। অঙাংগী মথবাক অতুনা পোরিবা মীগী মনজল  
 অতুদা নপশিন্দুনা হকচাংদগী ফওবা থোরকপা মনিল অমসুং  
 ছমাং মনিল ইতং ততুনা নমহনবতুনা মশা ফংহন্দে। মরম  
 অসিনা ওম্বমথে পোরোইদবনি। পোবগী মহত্তা জুংঙাইগদবা  
 কিবম য়েংতুনা পমগদবনি। করি করিগুম্বা মতমদা থোঙইদবা  
 মমা মপানা অঙাং লোথংপা মতমদা মথুং নামতা থংপাই  
 পাইথংতুনা চিংথংপা উজৈ। মতুসু অঙাংগী মশা শোকপা  
 য়াৰা খুদোংখিবা অমনি। থুং অনিনা মপায়েম মক্কা অসিনা  
 মশাদা অনাবা পিদনা তপনা পাইতুনা লোথংপিগদবনি। বৈদৌ-  
 ঠৈদসু রানো থাজংপিচুনা অকি অথং নংহল্লোইদবনি। থংবা  
 অমসুং কিবদা থোমোয় (Heart) অসিগী থবক থংলেপ লেপখিবা  
 য়াই। মরম অতুনা কোক্তা হেক থাজংতুনা শাল্লবা অমসুং  
 পমলগা উরু উরু লৈবনচিংবা অঙাং মরোশিং অতু অঙাংগী  
 মাংনবগী মশকনি। মরম খুদিংমক্তা হকচাংগী ফিচুপ অমসুং  
 কায়াং শোক্তনবা য়েংশনবনা মমা মপাগী মক্কা ওইবা থবক্লি।

---

লোইরবা।



ওবা

( Vomitting )

ওবা হাইবসি মহোশা লাইরেখীগী পুলি য়োক্কা শাজেন  
অমনি । হকচাংদা লৈফম থোক্কা, অহেনবা মচাক মথৈ ওরকই ।  
অয়াব্বা থোম থক্কা অঙাংনা য়ান্না তোয়না ওগল্লি । চাবা  
তুমত্রবা অমসুং হেন্না চাশনবা অঙাংনা তোয়না ওই । ওবা  
কনবা মমা মপানা লরাইদা শোরনা কান্দি । মহুগী মহস্তা  
অশাবা লুপু শাবা ঈশিং তানজা য়েংতুনা পিথকদবনি । মহুনা  
ওবদা চাকখাওগী অমোংপা তেংথোকই । য়ান্না ইংবা নত্রগা  
য়ান্না শাবা ঈশিং পিথকগা ওবা থিংই হায়বসি কাও-  
রোইদবনি অঙাংনা ওরকদা ঈশিং ওস্তা ওরকলবা অউত  
মচাক য়াওত্রবদি ওবা চেপনবা হোংনবা য়ারে । ওবা হেক  
লোইবগা কপ্পা থেমনবা অমসুং হরাওনবা থোম কৈদৌঙৈদস্ত  
পিথকলোইদবনি । মবুক মশা পাইতুনা মশা শাগংপরা  
হায়বদু য়েংবিগনি । শারমলবদি অয়িংবা ঈশিংদা লুপথোকপা  
অরুবা ফীনা পুংক্তা থোম্বুইনা ইংনবা হোংনগদবনি । মবুক  
য়ান্না ইংমলবদি মনজন্দা অশাবা ঈশিংদা লুপথোকলগা  
শুমদোকপা ফীনা মিনিট ৫ অয়িবনা মিনিট অমা ওল্লা ওল্লা  
মিনিট ১৮ লোম হিগা য়েংবিগনি । কনা কনাগুচা অঙাংনা  
মবুক্তা করিমস্তা তৈত্রবসু চাবগা ওবা হেক হেক য়াওই ।  
মথোই অতুদি পিজ পিথকপা মতমদা য়ান্না কপকলি ।

মহোশানা মুমিং নিনিদগী মুমিং ১০ নি শুবা কাওবদি অঙাংখি  
কয়া চানিং থকনিংদে। মতম থরা লৈরগা করবনু অমুক  
হুয়া ওগল্লি। মদুবু সাইক্লিক ভোমিটীং (Cyclic vomiting)  
কোই। মদু পুকৌ লাইনা অমনি হায়না লৌরোইদব'ন।  
ওগনবা অঙাংদা চম্পা মহি ঈশিং খোইছি নত্রগা কমলা মহী  
নত্রগা শঙ্কোম ছানা মহী খোইছি পিথকপা কাননৈ। করিঙুয়া  
অওবা অতুনা অশিনবা মনম নমলবদি ছ'না মহি পিথক-  
লৌইদবনি। ওবদা অশিনবা মনম নমবা ওয়রবদি থবী মহি  
চামচতা হাপুনা পিথকপা য়ান্না কান্নৈ। চামচতা কমলা মহি,  
ঈশিং, চম্পা মহি খোইছি য়ানতুন পিথকপা কান্নৈ। পুন্নমক্তগী  
খোইছি অশেংবা ঈশিং অয়িংবগা পিথকপনা থুইদগী কান্নৈ।

## উাশাগী লাইনা

উাশাগী লাইনা অয়াবদি হকচাং মোংপদগী পোকই।  
অমোংপা মহিক মনাই যাওবা ঈশিং ওম্বমথে শিজিন্নরোইদবনি।  
অপাং অপোম ফুত্রীদি মহিক্তগী পোকপনা নম্মী। মরম অতুনা  
নিম মনা ফুংপগী মহী নত্রগা কারবোলিক সাবন শিজিন্নবা  
কান্নগনি। অঙাংনা য়ান্না অপাং অনোম তৌরগা ডাক্তর  
মাইবগী রা তাদনা মহ কনবা হৌদাক অমসুং মলম শিজিন্নরোই-  
দবনি। মত্গী মত্গা নিম মনা নত্রগা নোংমাংখা মনা ফুংপগী  
মহিনা চামথোকদগা লৈশৌ লৈপাকী লৈখোম তৈবিবা

য়ান্না কাইরে। নিম মনা ফুংপগী মহীনা অমাং খোংদা এনেমা  
নত্রগা ডুল ইতত্তত্তনা ভৌবিরবদি অপাংপা থুনা কংল্লি।

অপোৎথা নত্রগা রাইরোং—ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫  
অয়িংথনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ৬ হীগা য়ৈবিরগা  
লৈশোগী লৈপাকী লৈখোমনা মলম ওইনা কংলা তৈরা নোংমদা  
৩। ৪ রক ভৌরবদি য়ান্ন থুনা পোকথাই। মতম অমন্তদা  
য়াইরোং য়ান্ন থুংলবদি পুস্তা লৈখোমগী তল শাবিরগা ইফি ই  
থানা পুস্তা নোংমদা মিনিট ৪৫ রোম ফুমিং নিনি ফুমনি  
খোম্বীবা য়ান্ন কাইরে।

## মিংকী চ্যেকশিনগদবা

অঙাং ইরুজবিবা মতমদা মকোক্তা সাবন নোইবিগদবা  
লৈরবদি খাদোকপা মতমদা মচুম মমিত্তা চংদনবা ওম্বমথৈ  
যতন ভোগনি। মহোশানা সাবন্দা কাষ্টিক সোডানচিংবা য়াওবা  
মরল্লি মিত্তা চংলগা থুপই। থুপদা নত্তনা মিংকী অমাংবা  
অমন্ত ওইবা য়াই। অমোংপা ঈশিং অমদি ইরুজবগী মচুমদা  
কদোইওদন্তু মমাই তাবিরোইদবনি। অহানদা অল্লাবা অশেংবা  
ঈশিংনা মমিং হাল্লা লশিং নত্রগা অমোনবা কীনা মমিং  
চামখোকপিরগা কোল্লা ইরুজবিগদবনি। অয়িংবা অমদি অশেংবা  
ঈশিংদি মিংকী অকবা হীলাকনি। মিং গাংছনা নাবা অমদি  
মিংখোনচিংবা মিংকী অয়াস্বা লাইনাদা অশেংবা ঈশিং লশিংদা

হাপুনা খোমলগন্থ য়ান্না খুনা কৈ। ডাক্তরশিংনা ডাক  
মতুংইয়া শিজিন্নবা য়াৰা হীদাক নক্তনা মিংকুয়া য়ান্না খোং  
অমতুং মেংবা ইন্দিদা হীদাক লাংথক ভৌরোইদবনি। অশেং  
খম্বালগী খোইহিদি অঙাংগী মিংনাবগী অকবা হীদাকনি  
মিংলাং ভোয়না ভোয়না কারগা মিং মতুংদা নাক্তনা য়া  
কপলবদি অশেংবা অক্কাবা ইশিংনা ভোয়না চামখোকশিক্তবদি  
অমতুং মিংকীদমক্তা মতিক চাৰা হীদাক ভোগদবনি।  
গুয়া হীদাক লাংথক ভৌবদা জুগোং চাভগা চুয়গী  
অয়িংবা খোইগদবনি। য়ান্না কুইনা নাৰা অমতুং  
মতম চুয়দা ইচোং চোংপা গী য়ান্না ভারবদি অখং  
ডাক্তরশিংবু য়ান্না মুয়া য়েংহনগদবনি।

## নাকোংগী চ্যেকশিনগদবা

নাকোং নাতোন মিং অসিদি মহোশানা অমোং অক  
খোরকই, নিংখিনা ইলিং অশাবদা মুয়া অমোনবা কীনা ভো  
ভোয়না শেংদোকপিগদবনি। লোক য়ান্না খুংগনবা অমদি  
ওগনবা অঙাংদি মনাকোং মতুং মুয়া মুয়া ভোয়না  
য়েংগদবনি। নাকোংগী লাইনা অমতুং তেঁরকপদা য়ান্না  
চ্যেকশনহোগদবনি। নাকোংগী মহী মনাই  
ভারকলবদি য়ান্না খুনা কগৎ  
ভোগদবনি। অঙাংদা কৈর্দোইদমতু  
কুইনাইনগুয়া অক  
হীদাক খাব হোনদে। অয়ান্দা মনা পংগলি।

## খোমনৌবীনা খংগদবা

খোমনৌবী নুপী অমনা থক কাওরোইদবা রাকম অমদি  
অঙাংগী মরু ওইবা চীজাক্ত মশাদগী থোকলিবা খোমলাং  
অমুত অসিনি। খোম অমমুং হকচাংগী ঈ অনি অসি মচুদনি  
থেংনরিবদি। মরু ওইবা মচাক মথৈদি অমজনি। মরম  
অত্না হকচাংগী ঈ থেংনবা অমমুং ঈ শাগৎপদা চংগদবা  
অকবা চীজাক কয়া চাগদবনি। অমোৎপা ফুরিং নত্রগা  
শাগৎপদা শেংচন্দুনা খোমজিন্দা মোৎহল্লোইদবনি। ঈশিং  
শাখা, হকচাং সাবননা নিংখিনা নোইচুনা চামথোকদবনি।  
খাম কা হেন্না থোকপা নত্রগা খোমজিননচিংবা নারগা ত্রেই  
( Breast pump ) শিজিন্নবা তমগদবনি। খোমজিন্দগী  
খোম চিংথোকপা অমমুং নিংখিনা চামথোক থোৎতোকপা  
হৈনবা তমগদবনি। খোম থোক্তবী নুপী অমনা শজোম,  
কিশমিশ, বাদাম, লৈপাক হরাই, পালং শাক, মনামশিংগী  
এনশাং মরাং কাইনা চাগদবনি। অঙাং খোম পিথকত্রিঙৈগী  
মমাংদা ঈশিং অকবা গ্লাস অমা থকদবনি। অত্নগা খোমনৌবী  
অমনা য়ান্না নিংখিনা পোখাবা তমগদবনি। থবক ইনখাং  
য়ান্না নোমলবাদি খোম লিকান। গৰ্ভ পুরিঙৈদা মমাগী  
কেলসিয়ম ( শুকুগী শরুক ), আইরন ( যোংকী শরুক ) য়ান্না  
চাদিং তোখি মরম অত্না মশাদা করি রাংপগে হাইবত্তু থিরগা  
অমোৎপা মচাক অত্ন য়াওবা অকবা চীজাক চাগদবনি। মরুওইনা  
থোংহাংবা য়ৈথৎকনবা নুপী অমগী খোমদি মহোশানা শেংগন্দে।  
মরম অত্না থোং শেংনা হামদোক্কা হৈ মহী, খোইহি ঈশিং  
অশাবগা থক্তুনা থিঝিনগী অমোৎপা শেংদোক্কা লাক্কাগদবনি।

---

- [illegible]